

	JADŁOSPIS DZIENNY	STYCZEŃ
	PRZEDSZKOLE PUBLICZNE W SKIDZINIU	22.01-26.01.2024r.

1. ŚNIADANIA:

Poniedziałek- Chleb pszenny³ z masłem⁷ wędliną drobiową
Pomidor, ogórek herbata, mandarynka ,woda **B:12g T:12g W:45g Kcal 335**

Wtorek- Płatki kukurydziane⁷ z mlekiem ,bułka kajzerka z masłem⁷ i dżemem,
herbata ziołowa ,jabłko ,woda **B:11,2 T:8g W: 65g Kcal 376,8**

Środa - Graham z masłem i serkiem kanapkowym ^{1,3,7,9} sałatą zieloną, szczypiorkiem i papryką, kakao⁷, marchewka ,herbata z sokiem ,woda **B:11g T:8g W:65g Kcal 376**

Czwartek Weka z masłem^{1,3,7} ,jogurt gratka ⁷.
herbata ziołowa, gruszka, woda **B:11g T:12g W:47g Kcal 286** -

Piątek - Bułka kajzerka z masłem⁷, serem żółtym⁷ papryka czerwona, banany ,herbata, **B:12g T:11g W:49g Kcal 333**

2. OBIADY- CATERING:

Poniedziałek-- Zupa ziemniaczana (250ml)
Ryż z jabłkami (z,m)
Kompot (150 ml) **Kcal 525**

Wtorek- Zupa jarzynowa z ziemniakami (250ml) (s)
Gołąbki bez zawijania z sosem pomidorowym (z,s,m)
Kompot (150 ml) **Kcal 640**

Środa- Krem z zielonego groszku z groszkiem ptysiowym (250 ml) (z,s,m,j)
Pierogi ruskie z omastą (3szt.) (z,m,j)
Kompot (150 ml) **Kcal 636**

Czwartek - Zupa ogórkowa z ryżem (250 ml) (s,z,m)
Karczek w sosie, kluski śląskie (4szt.), buraczki (z,s,m,j)
Kompot (150 ml) **Kcal 557**

Piątek -- Zupa fasolowa z ziemniakami (250 ml) (s)
Paluszki rybne (2szt.), ziemniaki, surówka z kapusty kiszzonej (j,m,z,s)
Kompot (150 ml) **Kcal 533**

LEGENDA ALERGENY; Z- Zboża, J-Jajka, S- Seler, M-Mleko

3. PODWIECZORKI:

Poniedziałek - Groszek ptysiowy^{1,3}.kiwi,woda **B:12g T:5g W:49g Kcal 169**

Wtorek-- Kisiel z owoców leśnych **B:2g T:4g W:49g Kcal 240**

Środa - Kanapeczki z weka z pasztetem i ogórkiem kiszonym **B:6g T:2g W:50g Kcal 234**

Czwartek- Jabłko pieczone z miodem **B:4,1g T:6,53g W:29,21g Kcal 190**

Piątek- Lubisie z nadzieniem owocowym 1,3,7, **B:1,64g T:2,2g W:42,2g Kcal 288**

1.	Zboża zawierające gluten (tj. pszenica, żyto, jęczmień, owies, orkisz, kamut lub ich szczypty hubrydowe) i produkty pochodne	8.	Orzechy tj. migdały, orzechy laskowe , orzechy włoskie, nerkowce , orzechy pekan , orzechy brazylijskie, pistacje, orzechy makadamie i produkty pochodne
2.	Skorupiaki i produkty pochodne	9.	Seler zwyczajny i produkty pochodne
3.	Jajka i produkty pochodne	10.	Gorczyca i produkty pochodne
4.	Ryby i produkty pochodne	11.	Nasiona sezamu i produkty pochodne
5.	Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne	12.	Dwutlenek siarki i siarczyny w stężeniach powyżej 10 mg/kg lub 10 mg/l w przeliczeniu na SO2
6.	Soja i produkty pochodne	13.	Łubin i produkty pochodne
7.	Mleko i produkty pochodne	14.	Mięczaki i produkty pochodne